



**A Pasqua la tradizione è in tavola ...  
con consapevolezza e gusto**

## INDICE

## INDICE

Premessa	Pag. 2
La Colomba Pasquale	Pag. 3
Origini e tradizioni	
La ricetta e l'etichetta	
Ricetta per prepararla in casa	
L'Uovo di Cioccolata	Pag. 5
Origini e tradizioni	
L'etichetta	
La qualità del cioccolato	
Ricetta per prepararlo in casa	
Le Uova	Pag. 8
Perché le uova a Pasqua	
L'etichetta delle Uova	
Le Uova dopo l'acquisto	
Le principali denominazioni di origine Pasquali	Pag. 11
I Salami Dop e Igp	
Il Carciofo Romanesco del Lazio	
IGP	
L'Agnello di Sardegna Igp	
Alcune ricette regionali	Pag. 12
La pastiera	
La torta Pasqualina	
Il Tortano	

Marzo 2013

A cura di:

Prof. Anna Zollo Direttore Editoriale Frodialimentari.it

Dott.ssa Silvia Biasotto Dipartimento Nazionale Sicurezza Alimentare MDC

**Premessa**

La Pasqua è una delle tradizioni religiose più importanti dell'anno, durante la quale ci si riunisce non solo in preghiera ma anche a tavola. In Italia, infatti, la Pasqua vanta anche una lunga tradizione gastronomica costituita da ricette particolari, piatti caratteristici e dolci tipici i cui ingredienti vengono tramandati da madre a figlia.

Nei secoli fra le diverse pietanze, soprattutto i dolci, vi è stata una omologazione. La colomba di origine Lombarda, la lasagna Romagnola, la pastiera di origine Napoletana, l'uovo di cioccolato, sono oggi i simboli della Pasqua che caratterizzano l'Italia anche all'estero.

Obiettivo di questa piccola pubblicazione è quella di avvicinare il consumatore all'uso di prodotti legati alla tradizione ma nell'ottica della tutela. Infatti all'interno della guida sono state inserite anche indicazioni su come leggere le etichette.

## La Colomba Pasquale

### Origini e tradizioni

La colomba è il dolce che oggi identifica la Pasqua. Le sue origini sono remote e differenti: secondo alcuni la preparazione risale a quando Re Alboino, scendendo in Italia per conquistarla, voleva assediare Pavia e, dopo 3 lunghi giorni di assedio, alla vigilia di Pasqua del 572, ci riuscì. Per celebrare tale vittoria furono dati al re numerosi omaggi fra cui dei pani dolci, oltre a 12 fanciulle. Il re dopo aver assaggiato un dolce tipico della zona offertogli da un anziano artigiano e dopo aver ascoltato le parole di quest'ultimo: *"Sire, io ti porgo queste colombe quale tributo di pace nel giorno di Pasqua"*, promise di non fare male alla città con queste parole: *"In onore di queste colombe, rispetterò la città e i suoi abitanti"*. Tanto fu gradito questo dolce che costrinse il sovrano alla promessa di pace e di rispettare sempre le colombe simbolo della sua delizia. Quando il re interpellò le fanciulle donategli, scoprì che il loro nome rispondeva a quello di "Colomba".

Secondo altri invece la colomba pasquale è legata alla battaglia di Legnano (1176), vinta della Lega dei Comuni lombardi contro Federico Barbarossa. L'idea del dolce sarebbe nata da un condottiero del Carroccio, che avrebbe fatto confezionare dei pani a forma di colomba in omaggio ai tre volatili bianchi, simbolo di protezione suprema, che durante la battaglia si erano posati sopra alle insegne lombarde.

Altri storici, invece, legano l'origine di questo dolce alla regina longobarda Teodolinda e al santo irlandese San Colombano. Si narra che quando l'abate irlandese Colombano raggiunse Pavia nel 612 venne ricevuto dai sovrani longobardi e fu invitato con i suoi monaci ad un pranzo molto ricco. Ma l'abate irlandese e i suoi decisero di rifiutare tutto quel cibo servito durante il periodo pasquale. La regina Teodolinda, non capendo il gesto, finì per offendersi, ma Colombano superò con diplomazia l'incresciosa situazione affermando che essi avrebbero consumato le carni solo dopo averle benedette. Così alzò la mano destra in segno di croce e le pietanze si trasformarono in candide colombe di pane bianche, come le loro tuniche monastiche. Il prodigio colpì molto la regina che poi decise di donare il territorio di Bobbio dove nacque l'abbazia di San Colombano. La colomba bianca divenne anche il simbolo iconografico del santo, ed è sempre raffigurata sulla sua spalla. Ma in realtà la nascita della colomba è più recente.

La colomba quindi fino alla fine degli anni 30 del secolo scorso era un prodotto tipico della Lombardia e solo con la commercializzazione da parte della Motta è diventata un dolce tipico italiano.

### La ricetta e l'etichetta

La denominazione "Colomba" è riservata al prodotto dolciario da forno a pasta morbida, ottenuto per fermentazione naturale da pasta acida, di forma irregolare ovale simile alla colomba, una struttura soffice ad alveolatura allungata, con glassatura superiore e una decorazione composta da granella di zucchero e almeno il 2% di mandorle, riferito al prodotto finito e rilevato al momento della decorazione. Lo stabilisce il Decreto del 22 luglio 2005

interministeriale (Ministero delle Attività Produttive e Ministero delle Politiche Agricole e Forestali).

Gli ingredienti obbligatori sono: farina di frumento; zucchero; uova di gallina di categoria "A" o tuorlo d'uovo, o entrambi, in quantità tali da garantire non meno del 4% in tuorlo; materia grassa butirrica (cioè burro), in quantità non inferiore al 16%; scorze di agrumi canditi, in quantità non inferiore al 15%; lievito naturale costituito da pasta acida; sale.

I prodotti venduti direttamente nei laboratori possono essere commercializzati senza etichetta purché sul banco di vendita un cartello o un registro indichino la denominazione di vendita e la lista degli ingredienti.

### **Ricetta per prepararla in casa**

#### **Ingredienti**

600 gr. di farina 00, 200 gr. di zucchero, 250 gr. di burro, ½ bicchiere di latte, 6 uova (di cui 3 intere e 3 tuorli mentre i restanti albumi si utilizzano per la copertura), 20 gr. di lievito di birra, 1 bustina di vanillina, 1 cucchiaino di miele, buccia grattugiata di un limone non trattato, 100 gr. di scorzette di arancia candite, 50 gr. di canditi misti o uvetta.

**Per la glassa:** 200 gr. di mandorle non pelate, 120 gr. di zucchero a velo, 3 albumi d'uovo, granella di zucchero.

#### **Preparazione**

Impastare i 200 gr. di farina con il lievito e metà del latte, poi lasciate lievitare al caldo per circa un'ora. Procedete con il secondo impasto unendo altri 200 gr. di farina, 100 gr. di zucchero e 125 gr. di burro e il resto del latte: lavoratelo fino ad ottenere un composto elastico che si deve lasciare lievitare per altre 3 ore. Al terzo impasto aggiungete gli altri ingredienti e amalgamate bene. A questo punto fate lievitare per tutta la notte. Al mattino seguente lavorate ancora e fate lievitare nuovamente. A questo punto lavorate per la quarta volta e lasciate lievitare. Procedete quindi con la quinta lavorazione e mettete l'impasto nello stampo a forma di colomba che coprirete e farete lievitare per l'ultima volta prima di procedere con la ricetta (nel caso non disponiate dello stampo in alluminio potete acquistare quelle di carta monouso, l'impastare e far lievitare più volte consente di avere un composto più spugnoso). Contemporaneamente all'ultima lievitazione procedere con la preparazione della copertura ovvero della glassa di zucchero e mandorle. Frullare 100 gr. di mandorle fino a ridurle in farina, aggiungere lo zucchero a velo e gli albumi, e continuare a frullare. Distribuire la glassa di copertura sulla colomba insieme alle mandorle intere. Per la cottura preriscaldare il forno a 200°C; lasciare cuocere per un quarto d'ora, poi coprite la colomba con la carta da forno per evitare che la copertura si bruci, e abbassare la temperatura del forno a 180°C facendo cuocere per 40 minuti. Il tempo di cottura della colomba di Pasqua è quindi di un totale di quasi un'ora.

## L'Uovo di Cioccolata

### Origini e tradizioni

Le uova di cioccolata non hanno una storia molto remota, è un dolce che si è diffuso nell'ultimo secolo, sostituendo l'uovo di gallina. Secondo alcune fonti si fa datare la nascita delle uova di cioccolato intorno al 1830, ( da ricordare che il cioccolato è stato portato da Colombo in Europa) grazie alla messa a punto di procedimenti innovativi nel campo della pasticceria, che consentì di temperare la cioccolata e quindi creare le prime uova di cioccolata. Questi progressi furono in particolar modo dovuti all'invenzione di metodi più efficienti nella macinazione del cacao, che consentirono di ottenere un cioccolato molto fine e modellabile. Con il passare del tempo, anche a causa della deperibilità delle uova tradizionali, e con la possibilità di aggiungere regali preziosi all'interno, hanno preso il sopravvento fra le diverse classi sociali

### L'etichetta

Per comprare un uovo di Pasqua con un buon rapporto prezzo/qualità, la premessa è che il costo è molto influenzato dalla sorpresa! Pertanto cerchiamo prima di capire se ci interessa comprare un prodotto alimentare di qualità o una sorpresa accattivante e di moda.

Nell'ambito delle varie informazioni che l'etichetta di un uovo di Pasqua può contenere, il primo elemento da guardare è la denominazione di vendita. Si tratta di un uovo di cioccolato al latte, fondente oppure bianco. Dipende dai nostri gusti e per saperne di più nel paragrafo successivo sono descritti gli ingredienti di ciascuna di queste denominazioni.

Dopo di che è bene controllare il TMC, il Termine Minimo di Conservazione, ovvero la data fino a quando l'Uovo di cioccolato manterrà intatte le proprie caratteristiche organolettiche rispettando le modalità di conservazione, le quali dovranno anch'esse comparire in etichetta.

**La lista degli ingredienti.** E anche qui è necessaria una premessa: in tutti gli alimenti gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente in base alla loro presenza in termini di peso nella ricetta. Il primo della lista è il più presente, quindi nel caso dell'uovo di Pasqua dovrebbero essere lo zucchero, la pasta di cacao e il burro di cacao. Se al primo posto troviamo scritto "cioccolato", alla dicitura dovrà seguire una ulteriore lista di ingredienti, come zucchero, pasta di cacao e burro di cacao. E il latte, nel caso di cioccolato al latte o bianco.

A questa base di ingredienti se ne possono aggiungere molti altri da non sottovalutare. Innanzitutto i grassi vegetali, economici ma di qualità inferiore al burro di cacao, quindi meglio evitarli o se presenti valutare il prezzo del prodotto che stiamo comprando. Per quanto riguarda gli additivi molto probabilmente troveremo la lecitina di soia che serve da emulsionante e addensante.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (valori medi)	Per 100 g	Per 8 g (1 sfoglia)
Valore Energetico	538 kcal 2236 kJ	
Proteine	7,5 g	
Carboidrati	38,3 g	
Grassi	39,4 g	
		3,2 g

Infine, visto che si tratta di un prodotto energetico, è bene controllare anche l'etichetta nutrizionale potendo così valutare la quantità di calorie e dei principali nutrienti. Difficile trovarla però, visto le etichette minimaliste. Dal 2016, però, sarà obbligatoria!

### La qualità del cioccolato

Per acquistare un Uovo di Pasqua di qualità è essenziale valutare la qualità del cioccolato da leggere nella lista degli ingredienti. In particolare, è importante verificare la percentuale di cacao e la presenza di altre sostanze grasse vegetali diverse dal burro di cacao. Se il cioccolato contiene fino al 5% di grassi vegetali diversi dal burro di cacao, la denominazione resta immutata ma l'etichettatura deve contenere, in grassetto, la specifica dizione: **“contiene altri grassi vegetali oltre al burro di cacao”**.

**Per “cioccolato”** si intende il prodotto ottenuto da prodotti di cacao e zuccheri. Deve contenere almeno il 35% di sostanza secca totale di cacao e almeno il 18% di burro di cacao e non meno del 14% di cacao secco sgrassato.

**Per “cioccolato al latte”** si intende il prodotto ottenuto da prodotti di cacao, zuccheri e latte o prodotti derivati dal latte. Deve contenere almeno il 25% di sostanza secca totale di cacao, il 14% di sostanza secca totale di origine lattica e il 25% di materie grasse totali.

**Per “cioccolato bianco”** si intende il prodotto ottenuto da burro di cacao, latte o prodotti derivati del latte e zuccheri. Deve contenere non meno del 20% di burro di cacao e non meno del 14% di sostanza secca totale di origine lattica.

A queste denominazioni di vendita si possono aggiungere altre diciture quali **“fine”**, **“finissimo”** e **“extra”**, sempre che il prodotto contenga: nel caso del “cioccolato”, non meno del 43% di sostanza secca totale di cacao, di cui non meno del 26% di burro di cacao; b) nel caso del “cioccolato al latte”, non meno del 30% di sostanza secca totale di cacao e del 18% di sostanza del latte ottenuta dalla disidratazione parziale o totale di latte intero, parzialmente o totalmente scremato, panna, panna parzialmente o totalmente disidratata, burro o grassi del latte, di cui almeno il 4,5% di grassi del latte.

*(Fonte: Decreto Legislativo 12 giugno 2003, n. 178)*

### Ricetta per prepararlo in casa

#### Ingredienti

300 g di cioccolato fondente o al latte, di ottima qualità, preferibilmente quello specifico ( si asciuga prima). Decorazioni di glassa di zucchero, granella di nocciole, codette, glassa, ghiaccia reale (facoltativi).

## **Procedimento**

Tagliare il cioccolato a pezzetti e farlo sciogliere a bagnomaria, a fuoco bassissimo, sino a 45-50°C , servirsi un termometro.

Aiutandosi con un cucchiaio, spalmare il cioccolato sulla superficie interna o esterna dello stampo compiendo anche dei movimenti circolari per consentirne la distribuzione uniforme. Ricoprendo la superficie interna dello stampo si otterrà un uovo perfettamente liscio; spalmando il cioccolato all'esterno, invece, l'aspetto sarà più irregolare e potrà essere personalizzato con altri ingredienti "decorativi".

Quando il cioccolato si sarà raffreddato e solidificato, staccare le due metà dell'uovo e lasciarle raffreddare per qualche tempo in frigorifero. Si potrà quindi procedere con la saldatura delle due metà, passando sui bordi una lama riscaldata sino a scioglierli leggermente.

Una volta creato il nostro uovo si può procedere con la decorazione utilizzando ad esempio glasse colorate o granella di nocciole oppure, con l'aiuto di un sac à poche, realizzando disegni e ghirigori di cioccolato fuso. Eventuali altre decorazioni, come ad esempio quelle in zucchero colorato già pronte, possono essere "incollate" all'uovo utilizzando gocce di cioccolato fuso.

Eventuali "sbavature" di cioccolato in corrispondenza del punto di giunzione fra le due metà possono essere rimosse con un coltellino affilato.



## Le Uova

### Perché le uova a Pasqua

L'uovo è il simbolo della Pasqua, sia per i cristiani che per i pagani. Nello specifico per i pagani l'uovo è il simbolo della fertilità: l'eterno ritorno alla vita. Sin dall'antichità ha rivestito un ruolo fondamentale, infatti si ritrova anche nelle popolazioni quali greci, romani, cinesi persiani.

Nello specifico i Greci, i Cinesi ed i Persiani lo usavano come dono da scambiarsi per le feste Primaverili. Per i filosofi egiziani l'uovo era il fulcro dei quattro elementi. Per gli israeliti un dono da portare agli amici o lo regalavano a chi festeggiava un compleanno. Gli antichi romani usavano dire: "*Omne vivum ex ovo*". I Romani erano soliti sotterrare nei campi un uovo dipinto di rosso, simbolo di fecondità e quindi propizio per il raccolto. Ed è proprio con il significato di vita che l'uovo entrò a far parte della tradizione cristiana, richiamando alla vita eterna. Nella cultura cristiana questa usanza risale al 1176, quando il capo dell'Abbazia di St. Germain-des-Près donò a re Luigi VII, appena rientrato a Parigi dalla II crociata, prodotti delle sue terre. L'uso di regalare uova è collegato al fatto che la Pasqua è festa della primavera, dunque anche della fecondità e del rifiorire della natura. L'uovo è appunto simbolo della vita che si rinnova ed auspicio di fecondità. Dipingere e decorare le uova durante il periodo pasquale risale a quest'ultimo periodo: donarne uno colorato era sinonimo di auguri e buoni auspici.

Nel Medioevo le uova venivano regalate ai bambini ed alla servitù per festeggiare la Resurrezione. Ancora oggi, in Germania e in Francia, vengono nascoste le uova nei giardini per poi invitare i bambini a trovarle. Nei Paesi Scandinavi le uova sono oggetto di giochi d'abilità ed assumono valenze particolari (andare in chiesa con in tasca un uovo nato il Giovedì Santo aiuta a smascherare le streghe). In occasione della ricorrenza dei morti, celebrata il venerdì successivo al giorno di Pasqua, gli ortodossi usano ancora colorare le uova di rosso e metterle sopra le tombe, quale augurio per la vita ultraterrena. Secondo alcune fonti quest'ultima usanza sembra legata ad una leggenda su Maria, madre di Gesù. Si narra che Maria facesse giocare Gesù Bambino con delle uova colorate e che il giorno di Pasqua, tornata sul sepolcro di Gesù, vi avesse trovato alcune uova rosse sul ciglio. Si racconta anche che Maria Maddalena si presentasse all'imperatore Tiberio per regalargli un uovo dal guscio rosso, testimonianza della Resurrezione di Gesù e che Maria, Madre del Cristo, portasse in omaggio a Ponzio Pilato un cesto dorato pieno di uova per implorare la liberazione del Figlio. Già nei libri contabili di Edoardo I di Inghilterra si fa menzione di una spesa di 18p. per 450 uova rivestite d'oro e decorate, da donare come regalo di Pasqua. Tra le più celebri uova sono sicuramente quelle che il maestro orafo Peter Carl Fabergè ricevette nel 1883 dallo zar Alessandro, commissione per la creazione di un dono speciale per la zarina Maria.

## **L'etichetta delle Uova**

Il decreto ministeriale 3 novembre 2007, in attuazione di un regolamento comunitario dell'anno precedente, ha statuito le norme per etichettatura delle uova, attualmente piuttosto completa e in grado di fornire parecchie informazioni all'acquirente/consumatore.

Le uova presentano una delle etichette più complete...

Sia sull'uovo sia sull'imballaggio è poi obbligatorio il codice distintivo del produttore, rilasciato dalla ASL competente per territorio, anche se si tratta di prodotti venduti direttamente dal produttore al consumatore finale. L'unica eccezione a questa regola è costituita dall'ipotesi di allevamenti con meno di 50 galline: in tal caso il produttore può omettere l'apposizione di un proprio codice identificativo.

Sulle uova è possibile indicare codici e diciture che indicano tra le altre cose anche l'origine del prodotto (insieme al codice distintivo del produttore): ad esempio, il codice 3 IT 009 TO 036, significa che si è in presenza di un allevamento di galline in gabbie (3), italiano (IT), che precisamente l'allevamento è situato a Roma (009 è il codice Istat del Comune); viene indicata anche la provincia, cioè Roma (Roma) e il numero identificativo dell'allevamento (036).

Queste indicazioni si aggiungono al termine minimo di conservazione.

**3 IT 058046 RM 036**

**3** Il primo numero indica la tipologia dell'allevamento da cui proviene l'uovo. In questo caso ci troviamo di fronte a un allevamento in gabbia

**IT** E' sigla del Paese di produzione, ovvero ITALIA

**058046** questi numeri indicano il codice Istat del comune in cui è sito l'allevamento. In questo caso Grottaferrata

**RM** E' la sigla del provincia in cui è sito l'allevamento. In questo caso Roma

**036** Codice distintivo dell'allevamento rilasciato dal servizio veterinario dell'Azienda sanitaria locale

Tipologie di allevamento

**0** allevamento biologico

**1** allevamento all'aperto

**2** allevamento a terra

**3** allevamento in gabbia

**Sull'imballaggio** troveremo indicato:

il termine minimo di conservazione

il numero di lotto

il codice identificativo del centro di imballaggio

facoltativa la dicitura "Extra" o "Extra fresche", a condizione che sull'imballaggio stesso venga indicata la data di deposizione e il termine di 9 giorni dalla data stessa. In pratica, se sono trascorsi più di 9 giorni da quando la gallina ha fatto l'uovo il prodotto può essere denominato solo come fresco.

### **Le Uova dopo l'acquisto**

Una volta acquistate la cosa migliore è conservare le uova in frigorifero e rispettare il termine minimo di consumazione riportato sulla confezione. Il guscio deve essere sempre pulito, si consiglia pertanto di lavarlo qualora risultasse sporco.

Per essere certi della freschezza delle uova un metodo può essere quello di immergerlo in acqua e sale: se l'uovo rimane sul fondo del recipiente significa che è freschissimo. Se galleggia sarà troppo vecchio. Il metodo è consigliato perché con il passare dei giorni l'uovo perde acqua per evaporazione tramite il guscio poroso e pertanto aumenta la camera d'aria interna.

Uova fritte, strapazzate, alla coque, in camicia. Quel che è certo è che a Pasqua le uova si preparano sode! E' necessario immergerle in una casseruola di acqua fredda e facendole bollire per 8-10 minuti. Per sgusciarle nel miglior modo si consiglia di raffreddare le uova sode immediatamente sotto l'acqua fredda.

Oltre alla Pasqua un momento che tutti aspettano è quello del Lunedì in Albis (Pasquetta). Le origini storiche della pasquetta si fanno risalire alla apparizione di Gesù a due discepoli in cammino verso Emmaus a pochi chilometri dalle mura di Gerusalemme. Per ricordare quel viaggio dei due discepoli, si trascorrerebbe il giorno di Pasquetta con una passeggiata o una scampagnata "fuori le mura" o "fuori porta".

Quindi cosa di meglio in questa giornata che usare prodotti di qualità a marchio collettivo?

## **Le principali denominazioni di origine Pasquali**

### **I Salami Dop e Igp**

Attualmente in Italia si contano ben 244 denominazioni di origine di cui il 14% è costituito dai salumi. Molti di questi sono insaccati tipici dei periodi pasquali come la denominazione d'origine protetta "Salame Piacentino", riservata al prodotto di salumeria derivante da allevamenti dei suini situati nel territorio delle regioni Lombardia ed Emilia-Romagna. Oppure i Salamini Italiani alla Cacciatora DOP diffusi in molte regioni d'Italia (dal Friuli-Venezia Giulia al Veneto alle Marche e Molise, dalla Lombardia e Piemonte all'Umbria e Toscana).

Il "Salame Brianza" Dop è costituito dall'impasto di carne di suini allevati in Lombardia, Emilia Romagna e Piemonte, in particolare: spalla, triti di prosciutti, pancette, gole senza grasso molle, sale, pepe a pezzi o macinato. Possono inoltre essere impiegati: vino, zucchero, o destrosio e/o fruttosio e/o lattosio, colture di avviamento alla fermentazione, nitrato di sodio e/o potassio a, nitrito di sodio e/o potassio, acido ascorbico e suo sale sodico, aglio in dose minima.

Molto diffuso il consumo a Pasqua della coppa (al nord) o del capocollo (al centro-sud). Tra le denominazioni di origine si ricorda la "Coppa di Parma" IGP, la "Coppa Piacentina" Dop e il "Capocollo di Calabria" Dop.

### **Il Carciofo Romanesco del Lazio IGP**

Detto anche *cimarolo* o *mammola*, si raccoglie da gennaio a maggio e quindi è sempre presente nel periodo pasquale come in molte ricette tipiche. Il carciofo nelle campagne laziali è conosciuto sin da epoca romana – si legge nel disciplinare di produzione - probabilmente già gli etruschi raccoglievano questo prodotto. A Ladispoli da oltre 50 anni viene festeggiato il carciofo romanesco, altre sagre del carciofo romanesco si tengono a Campagnano e Sezze, per citare solo le più importanti. Il carciofo romanesco si è adattato splendidamente alle condizioni pedoclimatiche laziali aiutato anche dalle caratteristiche ottimali dei terreni dove viene coltivato.

### **L'Agnello di Sardegna Igp**

L'Agnello di Sardegna Igp è un prodotto che proviene da capi allevati esclusivamente nella regione sarda. Come precisa il disciplinare gli agnelli sono allevati in un ambiente del tutto naturale, caratterizzato da ampi spazi esposti a forte insolazione, ai venti ed al clima della Sardegna, che risponde perfettamente alle esigenze tipiche della specie. L'allevamento avviene prevalentemente allo stato brado; solo nel periodo invernale e nel corso della notte gli agnelli possono essere ricoverati in idonee strutture.

## **Alcune ricette regionali**

### **La pastiera**

La Pastiera, dolce campano, pare avere origini pagane. Narra la leggenda che la sirena Partenope, all'arrivo della primavera, emergesse dalle acque del golfo per salutare Napoli; il suo canto melodioso commosse i cittadini a tal punto che, per renderle omaggio, incaricarono le più belle fanciulle di recarle in dono alcune vivande che rappresentassero la generosità della Natura: la farina, la ricotta, le uova, il grano tenero, l'acqua di fiori d'arancio, le spezie e lo zucchero. Partenope li consegnò agli dei che, dosandoli tra loro, crearono la prelibata torta. Se l'uovo, protagonista della ricetta, era per gli antichi simbolo di rinascita, l'avvento del cristianesimo non ha rinnegato quest'allegoria ed è proprio nei conventi che l'arte della pastiera è stata mantenuta viva, tramandata e raffinata, confermando alla torta, anche nella cultura cristiana, la qualifica di dolce pasquale.

### **Ingredienti**

500 g di pasta frolla surgelata, 500 g di ricotta, 200 g di zucchero, 220 g di grano cotto (si trova in scatola anche nei supermercati), 40 g di cedro candito, 40 g di arancia candita, un pizzico di cannella, 2 dl di latte, 30 g di burro, 5 uova, 50 g di zucchero a velo, 1 limone, sale.

### **Preparazione**

Fate scongelare la pasta a temperatura ambiente, versate in una casseruola il grano, il latte, il burro e la scorza grattugiata di 1/2 limone; lasciate cuocere per 10 minuti mescolando spesso. Passate al setaccio la ricotta e amalgamatevi lo zucchero semolato con la cannella, la rimanente scorza di limone grattugiata, il sale e la frutta candita tagliata a dadini. Unite 4 tuorli, la crema di grano e 3 albumi montati a neve; mescolate bene. Imburrate una tortiera del diametro di cm 24 e foderatela con la pasta frolla che avrete steso con il mattarello allo spessore di circa 1/2 cm. Ritagliate la parte eccedente, ristendetela e ricavatene delle strisce. Versate il composto nella tortiera, livellatelo, ripiegate verso l'interno i bordi della pasta e decorate con strisce formando una grata che pennellerete con un tuorlo sbattuto. Infornate a 180° gradi per un'ora e mezzo; lasciate raffreddare e, prima di servire, date una spolverata con zucchero a velo.

### **La torta Pasqualina**

Ha origini antiche: veniva preparata già nel 1400 prevedendo nel ripieno, oltre le erbe, anche la cagliata, ossia un formaggio che oggi viene facilmente sostituito dalla comune ricotta, ed infine delle uova. L'esecuzione di questa ricetta è abbastanza lunga, anche perchè non utilizza nessun escamotage, come ad esempio la pasta sfoglia pronta. Infatti la base è costituita da una pasta fatta in casa a base di sola farina, acqua ed olio che viene ridotta in una decina di sfoglie spennellate singolarmente con olio.

### **Per la pasta:**

400 g di farina bianca, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale, acqua.

### **Per il ripieno:**

500 g di bieta, 200 g di ricotta (o di latte cagliato), 50 g di burro fuso, 6 uova, 1 cucchiaio di maggiorana fresca (1 cucchiaino se essiccata), 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, 4 cucchiai di pecorino grattugiato, 1 bicchiere di latte, 1 bicchiere d'olio, sale e pepe.

### **Preparazione**

Impastare la farina con l'olio e il sale; aggiungere man mano tanta acqua tiepida quanto basta per ottenere un impasto consistente e morbido; lavorarla finché si formino delle bollicine d'aria. Coprire con un tovagliolo umido e far riposare (chi lo volesse può usare pasta sfoglia surgelata). Stendere 6 sfoglie il più sottili possibile con un mattarello, perché questo piatto tradizionale ligure è tanto più buono quanto più sottili sono le sfoglie di pasta. Pulire la bieta, lavarla e cuocerla in una casseruola con poco sale, senz'altro. Cuocere a fuoco basso, e con il coperchio, per 6 minuti. Appena cotta strizzarla bene, tritarla finemente e metterla in una ciotola grande. Aggiungere la ricotta sbriciolata (o il latte cagliato), 2 uova intere, il parmigiano grattugiato, metà pecorino e la maggiorana: se l'impasto è troppo solido, ammorbidire con il latte. Foderare con una sfoglia uno stampo apribile, unto d'olio, ungere la sfoglia con un pennello intinto nell'olio e sovrapporne a una a una, le altre due, ungendole sempre con l'olio tranne l'ultima. Disporre il ripieno e con un cucchiaio scavare 4 incavature in cui si porranno le uova intere, crude. Salare e cospargere con il resto del pecorino. Chiudere con una sfoglia di pasta e sovrapporvi le altre due, sempre ungendero con il pennello da cucina la superficie tra una e l'altra. Sigillare con i ritagli di pasta formando un cordone tutt'intorno al bordo. Ungere la superficie con un po' d'olio e perché risulti più dorata, con parte di un uovo intero battuto; bucare la superficie con uno stuzzicadenti, facendo attenzione a non rompere le uova e infornare in forno già caldo, a 200°C, per 40 minuti. Si può servire tiepida, ma anche fredda, durante il pranzo del lunedì di Pasqua.

### **Il Tortano**

#### **Per la pasta:**

1kg di farina, 2 cubetti di lievito di birra, 100gr di sugna (strutto), 100gr di formaggio grattugiato, sale, pepe.

#### **Per il ripieno:**

400gr di formaggi misti (provolone, pecorino, fontina, ecc), 300gr di salame, 2/3 uova sode, 100gr di ciccioli di maiale.

### **Preparazione**

Stemperare il lievito in una ciotolina con un po' d'acqua calda. Su di una spianatoia sistemate circa 100gr della farina a fontana ed aggiungete il lievito. Impastate fino ad ottenere un piccolo panetto. Copritelo con un canovaccio e fatelo lievitare per circa 30 minuti. Trascorso il tempo sistemate la rimanente farina a fontana sulla spianatoia e al centro sistemate il panetto, lo strutto, 3-4 pizzichi di sale e il formaggio grattugiato.

Impastate bene il tutto fino ad ottenere una pasta morbida. Fatela lievitare coperta da un canovaccio in un luogo caldo per circa 2 ore e fino a quando si sarà raddoppiata. Tagliuzzare tutti gli ingredienti. Trascorso il tempo di lievitazione stendete la pasta e sistemate il ripieno in modo omogeneo.

Arrotolate delicatamente assicurandovi che il ripieno sia ben distribuito. Ungete lo stampo (deve essere rotondo con il buco centrale classico per le ciambelle) con un po' di sugna e disponete il "ciambellone" ben stretto. Fatelo riposare ancora per 2 ore sempre coperto. Trascorso il tempo infornatelo nel forno già caldo e fate cuocere per 15/20 minuti a 160 gradi e poi per circa un'ora a 180 gradi. E' ottimo sia freddo che caldo.